COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su caminadora. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

1. EL NUMERO DE MODELO de la máquina (PETL52590)
2. EL NOMBRE de la máquina (la caminadora PROFORM® 525EX)
3. EL NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)
4. EL NUMERO de la(s) pieza(s) (vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS y la LISTA DE PIEZAS en la parte central de este manual)
5. LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS y la LISTA DE PIEZAS en la parte central de este manual).

Parte Núm. 153676 R0699A PROFORM es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. © 1999 Impreso en Canada

PRO-FORM® 525EX

PERFORMANCE TREADMILL

CLASE HC Producto de Fitness

Núm. de Modelo PETL52590
Núm. de Serie _____

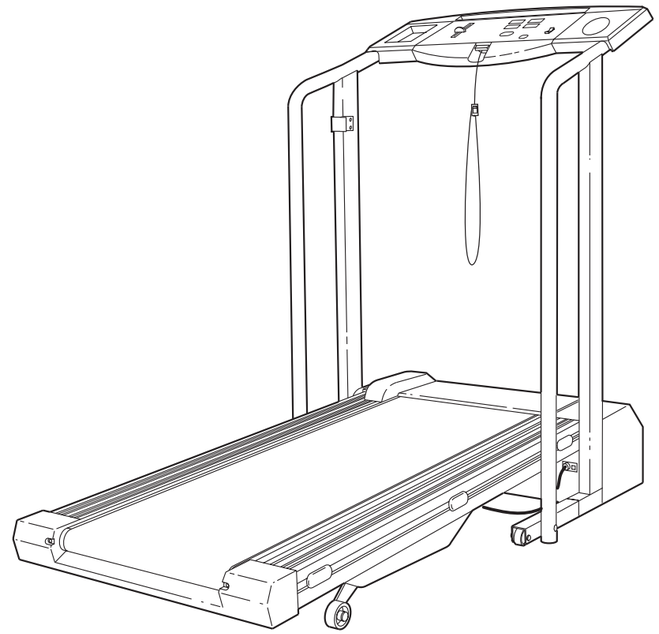
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

www.proform.com

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



MANUAL DEL USUARIO

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 7
COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA 11
MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS 13
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 15
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: En la parte central de este manual se encuentran un DIBUJO DE LAS PIEZAS y una LISTA DE PIEZAS.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocución, o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de manejar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**
2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**
3. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio libre en la parte trasera. No coloque la caminadora sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la caminadora.**
4. **Al escoger un lugar para la caminadora, asegúrese que el lugar y la posición permitan acceso al enchufe.**
5. **Guarde la caminadora en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**
6. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**
7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora en todo momento.**
8. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos.**
9. **Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**
10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias.**
11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea página 8), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
12. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
13. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**
14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras la caminadora esté apagada. No ponga a funcionar su caminadora si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la caminadora no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no funciona correctamente.)**

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde—éstas son solo unas recomendaciones generales solamente. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico que se muestra en la consola enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de arriba del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números que se hallan bajo su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento”. Los dos números más bajos son unos ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para ejercicio aeróbico.

Para medir el ritmo cardíaco mientras hace ejercicio, use el sensor de pulso en la consola. (Vea la página 9). Si su ritmo cardíaco es muy alto o muy bajo, ajuste la velocidad o la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté en el nivel apropiado.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías de los hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca de uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes importantes:

Calentamiento

Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca contenga su respiración.

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

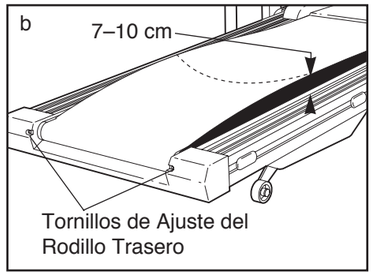
FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición física, haga tres sesiones de entrenamiento por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

PROBLEMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

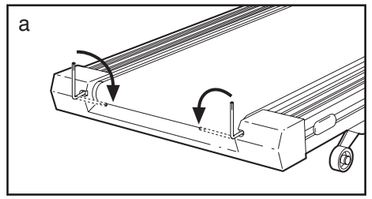
SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de la caminadora puede disminuir y la banda para caminar puede quedar permanentemente dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave L, dé vuelta a los tornillos de ajuste del rodillo trasero en sentido opuesto a las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar está ajustada correctamente, usted debe de poder levantar y separar cada lado de la banda para caminar 7 o 10 cm de la plataforma en la que se camina. El centro de la banda para caminar debe de apenas tocar la plataforma en la que se camina. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte la extensión eléctrica, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté debidamente ajustada.

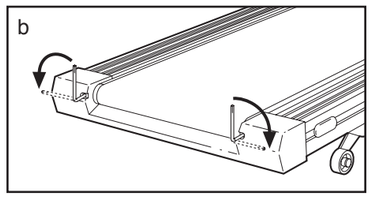


PROBLEMA: LA BANDA ESTÁ DESCENTRADA CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

SOLUCIÓN: a. **Si la banda para caminar se ha desviado a la izquierda,** primero saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," dé vuelta al tornillo de ajuste del rodillo trasero del lado izquierdo en sentido a las agujas del reloj, y al tornillo de la derecha, dele vuelta en sentido contraria a las agujas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté centrada.

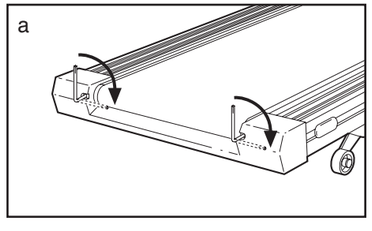


b. **Si la banda para caminar se ha desviado a la derecha,** primero saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," dé vuelta al tornillo de ajuste del rodillo trasero del lado izquierdo en sentido contraria a las agujas del reloj, y dé vuelta al tornillo de la derecha en sentido de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté centrada.



PROBLEMA: SI LA BANDA PARA CAMINAR RESBALA CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

SOLUCIÓN: a. **Si la banda para caminar se resbala cuando se camina en ella,** primero saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L," dé vuelta a los dos tornillo de ajuste del rodillo trasero en sentido de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar de 7 a 10 cm sobre la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté apretada.



15. Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la caminadora.

16. La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.

17. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardiaco usual en general.

18. Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Saque siempre la llave, desconecte ll cable eléctrico y mueva el interruptor de prender/apagar a la posición de "off"(apagar) cuando la caminadora no esté en uso. (Vea el dibujo en la página 4 para localizar el interruptor de prender/apagar.)

19. No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 5, y COMO MOVER LA CAMINADORA en la página 12.) Usted debe poder cargar 45 libras (20 Kg) sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la caminadora.

20. No cambie la inclinación de la caminadora colocando objetos debajo de la caminadora.

21. Cuando doble o mueva la caminadora, asegúrese de que el seguro de almacenamiento esté completamente ajustado.

22. Inspeccione y apriete todas las piezas de la caminadora regularmente.

23. Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.

24. PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, deben ser llevados a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

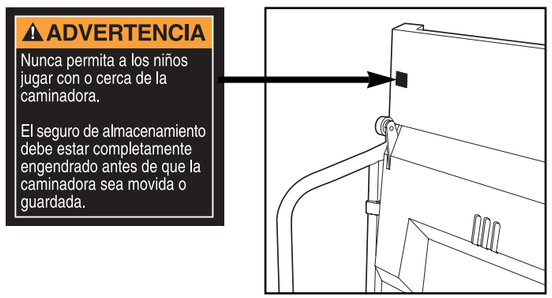
25. Esta caminadora está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase a las calcomanías de abajo. Localice las calcomanías en la caminadora. El texto en las calcomanías está en inglés. Encuentre la hoja pequeña de calcomanías que se incluye con su caminadora. Saque las calcomanías que estén en español, presiónelas de tal manera que cubra las que están en inglés.

IMPORTANTE: Si las calcomanías se pierde, o si no están legible, pongase en contacto con el establecimiento donde compró su caminadora para solicitar una reposición sin costo (vea COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO en la contraportada). Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.


⚠ADVERTENCIA
Nunca permita a los niños jugar con o cerca de la caminadora.
El seguro de almacenamiento debe estar completamente engendrado antes de que la caminadora sea movida o guardada.

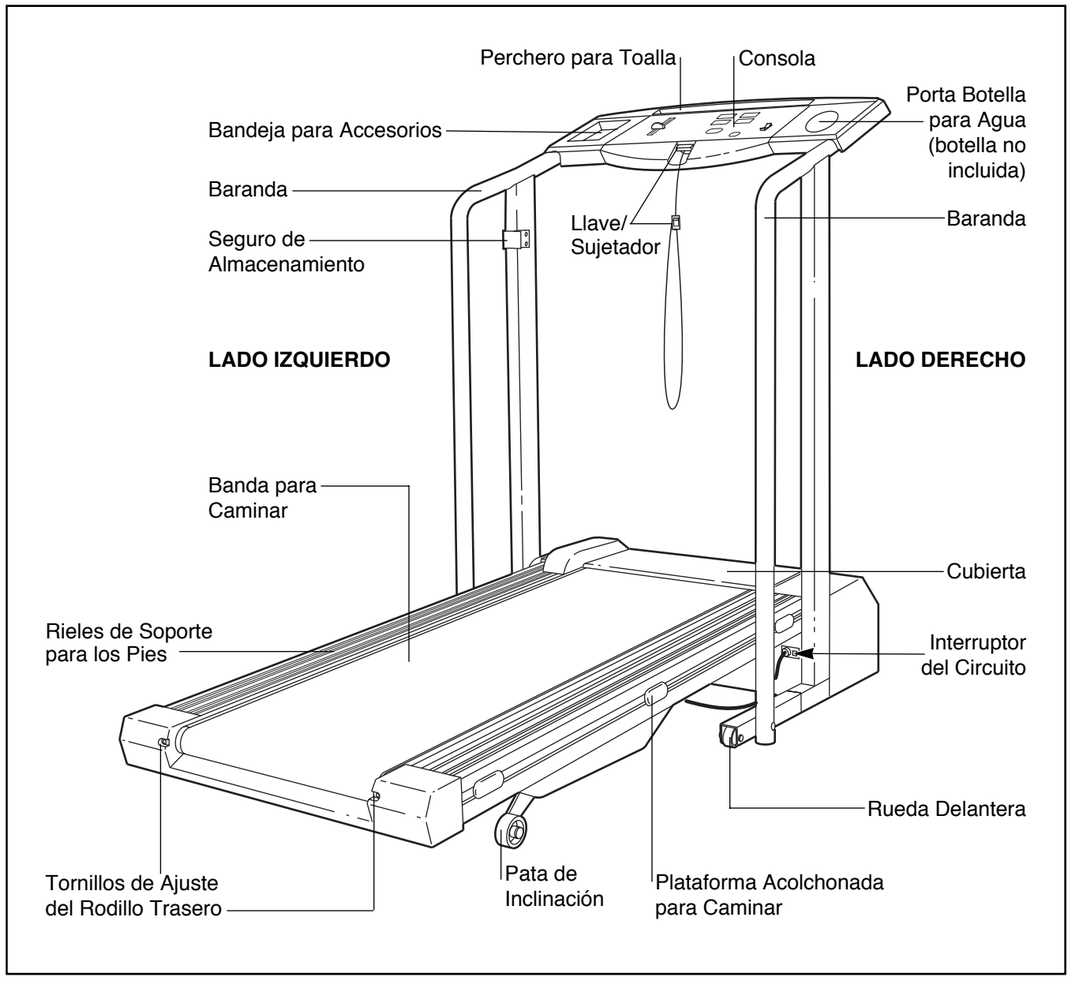
Importante: La inlinación se deve ajustar al nivel más bajo antes de doblar la caminadora a la posición de almacenamiento.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora PROFORM® 525EX. La caminadora 525EX combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, el exclusivo 525EX se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras caminadoras.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si tiene preguntas, póngase en contacto con la tienda de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es PETL52590. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

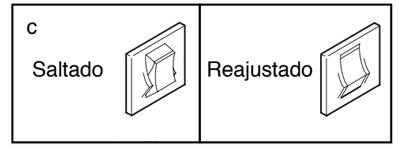
La mayoría de los problemas con su caminadora pueden ser solucionados siguiendo estos pasos.

PROBLEMA: LA CAMINADORA NO SE ENCIENDE

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un enchufe de base con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 8). Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en el marco cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTA EN USO

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado.

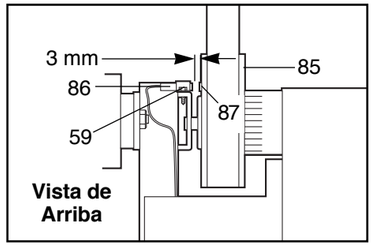
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Si la caminadora todavía no se mueve, por favor comuníquese con el vendedor.

PROBLEMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN CORRECTAMENTE

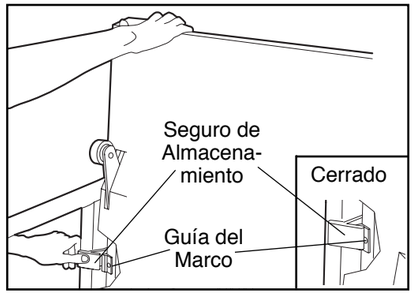
SOLUCIÓN: a. Compruebe las pilas de la consola. Si las pilas se necesitan reemplazar, vea INSTALACIÓN DE LA PILAS en la página 9. La mayoría de los problemas son resultado de pilas gastadas.

b. Quite los seis tornillos de la cubierta. Quite cuidadosamente la cubierta. Localice el Interruptor de Lengüeta (86) y el Imán (87) en el lado izquierdo de la Polea (85). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (59) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la caminadora por unos minutos para comprobar que la lectura es correcta.



2. Coloque su mano derecha en la posición mostrada a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Levante la caminadora hasta que el seguro de almacenamiento cierre sobre la guía del marco. **Asegúrese de que el seguro de almacenamiento cierre completamente sobre la guía del marco.**

   Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30 grados Centígrados.



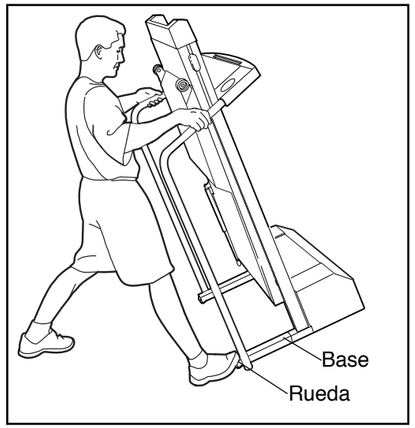
COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, coloque la caminadora en posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento esté cerrado totalmente sobre la guía del marco.**

1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre la base como se muestra.

2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin inclinarla hacia atrás o los cojinetes de la base pueden salirse. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

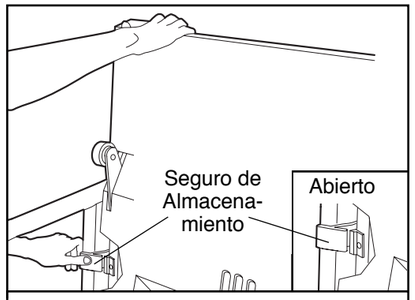
3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.

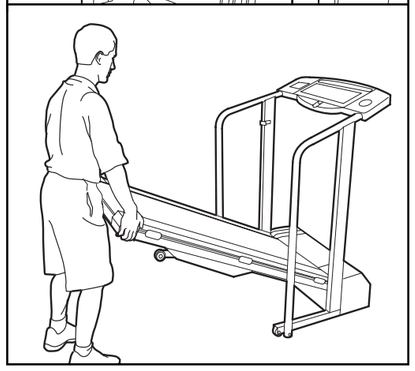


COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA SU USO

1. Sostenga el extremo superior de la caminadora con la mano derecha como se muestra. Usando el pulgar izquierdo, deslice el seguro de almacenamiento para abrirlo. Gire la caminadora suavemente hasta que la guía del marco y el marco se separe del seguro de almacenamiento.

2. Sostenga la caminadora firmemente con ambas manos y baje la caminadora hasta el suelo. **Precaución: Para evitar pillarse las manos, no sostenga la caminadora en los lugares indicados con las flechas. Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**

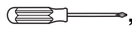
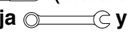




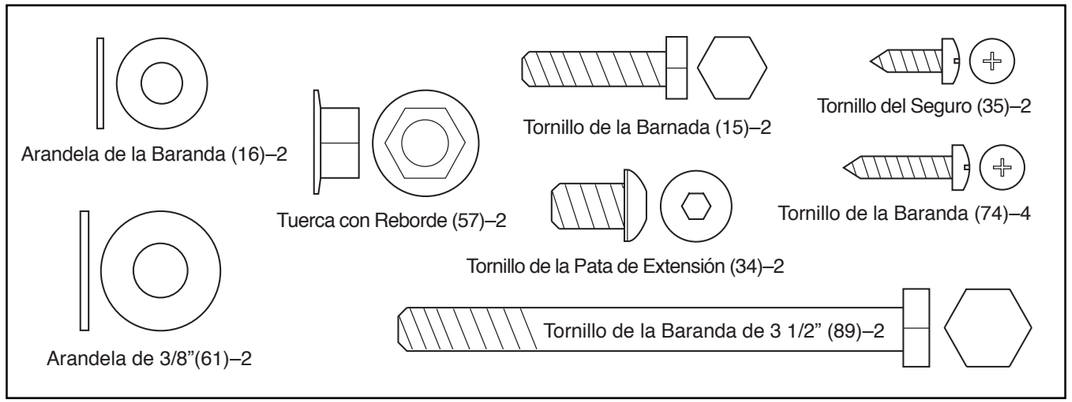
MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos. No quítele todas las envolturas hasta que el montaje esté completa.

Nota: La parte de abajo de la banda para caminar está cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta no afecta el rendimiento de la caminadora. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

Herramientas necesarias para el montaje: Una llave "L" **(incluida) y su proprio destornillador estrella**  **, llave ajustable** **, llave fija**  **y tijeras** **.**

Refiérase a los dibujos de abajo para identificar las partes pequeñas usadas en el montaje.

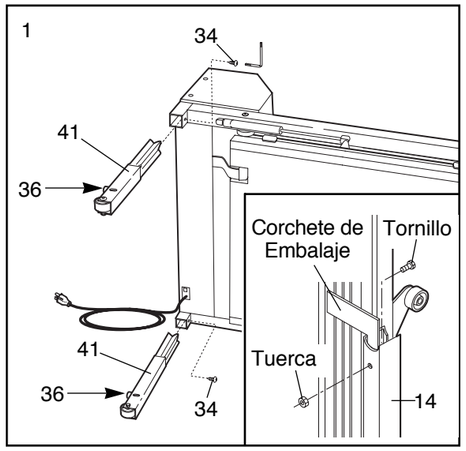

Arandela de la Baranda (16)–2
Tuerca con Reborde (57)–2
Tornillo de la Barnada (15)–2
Tornillo del Seguro (35)–2
Tornillo de la Baranda (74)–4
Tornillo de la Pata de Extensión (34)–2
Arandela de 3/8"(61)–2
Tornillo de la Baranda de 3 1/2" (89)–2

1. Con la ayuda de una segunda persona, con cuidado acueste la caminadora del lado derecho como se muestra (refiérase al dibujo de la página 4 e identifique el lado derecho de la caminadora).

   Inserte las Patas de Extensión (41) en la caminadora. Asegúrese de que las Patas de Extensión están giradas de tal forma que los Cojines de la Base (36) estén situados en el lado indicado. Ajuste cada Pata de Extensión con un Tornillo de la Pata de Extensión (34).

   Con la ayuda de una segunda persona, incorpore con cuidado la caminadora a su posición vertical de tal manera que las Patas de Extensión (41) se apoyen planas sobre el suelo.

   Remítase al dibujo detallado del recuadro. Quite la tuerca, tornillo y el corchete de embalaje del Montante Vertical izquierdo (14).



2. Siga las instrucciones de COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA SU USO en la página 12. Siga las instrucciones del paso 2 para bajar la caminadora.

   Corte las ataduras de plástico que sostienen las tuercas de jaula en cada Baranda (2, 32).

   Posicione la Baranda Izquierda (2) sobre el Montante Vertical izquierdo (14). (Nota: la Baranda Derecha tiene una pegatina que indica "Right".) El extremo inferior de la Baranda Izquierda debe estar en la parte exterior de la Pata de Extensión (41) como se muestra. Inserte un Tornillo de la Baranda (15) con una Arandela de la Baranda (16) en el Montante Vertical izquierdo y la Baranda Izquierda. **No apriete el Tornillo de la Baranda todavía.**

   Ajuste el extremo inferior de la Baranda Izquierda (2) a la Pata de Extensión (41) con un Tornillo de la Baranda de 3 1/2" (89), una Arandela de 3/8" (61) y una Tuerca con Reborde (57). **No apriete el Tornillo de la Baranda todavía.**

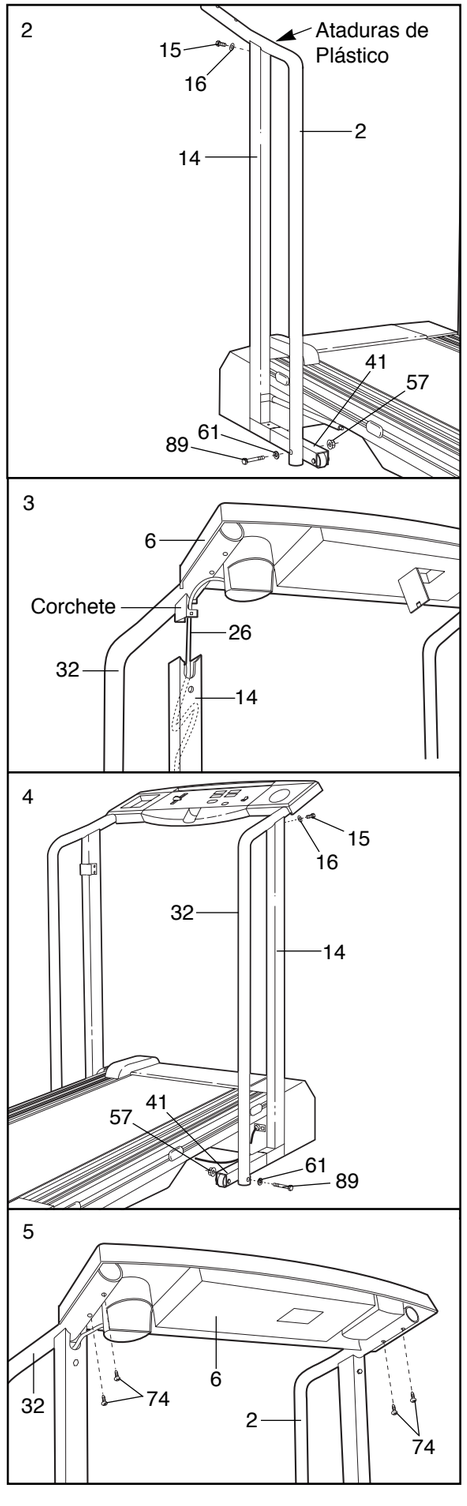
3. Con la ayuda de una segunda persona, sostenga la Base de la Consola (6) y la Baranda Derecha (32) cerca del Montante Vertical derecho (14) como se muestra. Inserte el Terminal de Alambre (26) hacia abajo en el Montante Vertical derecho; doble el Terminal de Alambre si es preciso. A continuación, guíe el Terminal de Alambre a través del corchete de la Baranda Derecha e inserte el corchete en el Montante Vertical derecho. **Asegúrese de que el Terminal de Alambre no se pellizque.**

4. Inserte un Tornillo de la Baranda (15) con una Arandela de la Baranda (16) en el Montante Vertical derecho (14) y la Baranda Derecha (32). **No apriete el Tornillo de la Baranda todavía.**

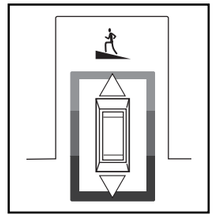
   Ajuste el extremo inferior de la Baranda Derecha (32) a la Pata de Extensión (41) con un Tornillo de la Baranda de 3 1/2" (89), una Arandela de 3/8" (61) y una Tuerca con Reborde (57).

5. Ajuste la Base de la Consola (6) a las Barandas Izquierda y Derecha (2, 32) con cuatro Tornillos de la Baranda (74).

   Apriete todas las partes usadas en esta sección y las secciones 2 y 4.



6 Cambie la inclinación de su caminadora, si lo desea.



Para aumentar o disminuir la inclinación, presione la parte superior o inferior del botón de inclinación. **Importante: No cambie la inclinación de su caminadora poniendo objetos debajo de su caminadora. Cambie la inclinación solamente de la manera que se acaba de mencionar.**

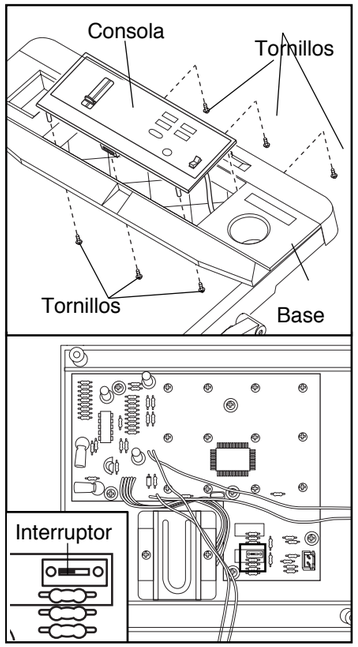
7 Cuando usted termine de hacer sus ejercicios, detenga la banda para caminar y remueva la llave.

Pise sobre los rieles para los pies, detenga la banda para caminar y saque la llave de la consola. Guarde la llave en un lugar seguro. **Después de que se saque la llave, las ventanillas se mantendrán prendidas por un tiempo de aproximadamente cinco minutos.**

Nota: En cualquier momento en que la banda para caminar se detenga o que cualquier botón de la consola se deje de presionar por un espacio de cinco minutos, las ventanillas se apagarán automáticamente para así conservar las pilas.

COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS

La consola puede mostrar la distancia y velocidad en kilómetros o millas. Las letras "KPH" o "MPH" aparecerán en la exhibición de Velocidad para mostrar qué unidad de medida se ha seleccionado.

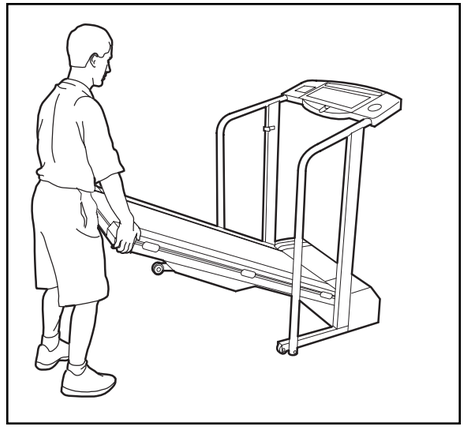


Para cambiar la unidad de medidas, primero **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** A continuación, quite los seis tornillos que juntan la consola a la base de la consola. Suba la consola algunas pulgadas teniendo mucho cuidado de no tirar de los cables y dé vuelta a la consola. Localice el interruptor pequeño en la parte trasera de la consola. Mueva el interruptor hacia la izquierda para seleccionar kilómetros o para la derecha para seleccionar millas. Vuelva a juntar la consola a la base de la consola. **Después de cambiar la unidad de medida, quite una de las pilas de la consola por unos segundos y vuelva a insertarla para reajustar la consola.**

COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA

COMO PLEGAR LA CAMINADORA PARA GUARDARLA

Antes de plegar la caminadora, ajuste la inclinación a la posición más baja. **Si la inclinación no está en la posición más baja, la caminadora se dañará permanentemente. A continuación, desconecte el cable eléctrico. Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.**



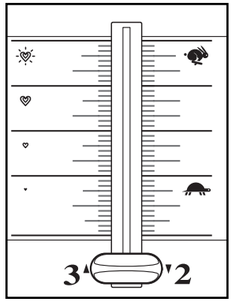
1. Sostenga la caminadora con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **Precaución: Para evitar pillarse las manos, no sostenga la caminadora en los lugares indicados con las flechas. Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

1 **Inserte completamente la llave en el interruptor de corriente.**

Nota: Las ventanillas solo se encenderán cuando el botón de Prender/Reajustar sea presionado o cuando la banda para caminar empiece a funcionar. Nota: si usted acaba de instalar las pilas, las ventanillas estarán ya encendidas.

2 **Reajuste el control de velocidad.**

Deslice el control de velocidad hacia abajo hasta que pare. **Nota: Cada vez que la banda para caminar se pare, el control de la velocidad se debe volver a situar a la posición más baja antes de que la banda para caminar pueda volver a funcionar.**



3 **Puesta en funcionamiento de la banda para caminar.**

Con el control de velocidad en la posición más baja, lentamente deslícelo hacia arriba hasta que la banda para caminar comience a moverse a una velocidad lenta. Con cuidado pise sobre la banda para caminar y empiece a caminar. Cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee girando el control de velocidad.

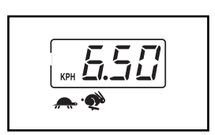
Para detener la banda para caminar, pise sobre los rieles para pies y mueva el control de velocidad a la posición más baja.

4 **Observe su progreso con las tres ventanillas.**

Ventanilla de Tiempo—Esta ventanilla muestra el tiempo total que ha caminado o corrido en su caminadora.

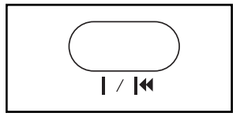
Ventanilla de Distancia—Esta ventanilla muestra la distancia que ha caminado o corrido.

Ventanilla de Velocidad—Esta ventanilla muestra la velocidad de la banda para caminar.



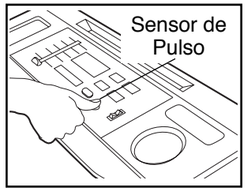
Ventanilla de Calorías/Pulso—Esta ventanilla muestra los números aproximados de calorías y calorías grasa que usted ha quemado. (Vea QUEMAR GRASA en la página 15 para una explicación de calorías grasa). Cada siete segundos, la ventanilla cambiará automáticamente de un número a otro. Las flechas en la ventanilla le indicarán qué número se muestra en cada momento. Nota: Esta ventanilla también le mostrará su pulso cuando el sensor de pulso se usa.

Las ventanillas pueden ser reinstaladas, si lo desea, presionando el botón de Prender/Reajustar.

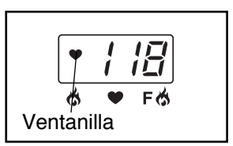


5 **Mida su pulso si lo desea.**

Para utilizar el sensor de pulso, pise sobre el riel de soporte para pies y coloque su pulgar en el sensor de pulso como se muestra. El sensor de pulso es activado con la presión. Presione hacia abajo completamente el sensor de pulso. **No presione demasiado fuerte o reducirá la circulación en su pulgar y su pulso no será detectado.** A continuación, levante suavemente su pulgar hasta que el indicador de la condición cardiaca en la ventanilla de Calorías/Pulso mantenga la señal **intermitente**.

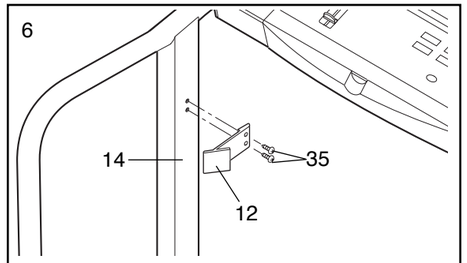


Mantenga su pulgar a este nivel. Después de 5 ó 10 segundos, su pulso aparecerá en la ventanilla. Sostenga su pulgar sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa. Si el pulso mostrado parece ser muy alto o muy bajo o si su pulso no aparece, levante su pulgar del sensor y permita que la ventanilla se reajuste. Presione otra vez sobre el sensor como se describe arriba.



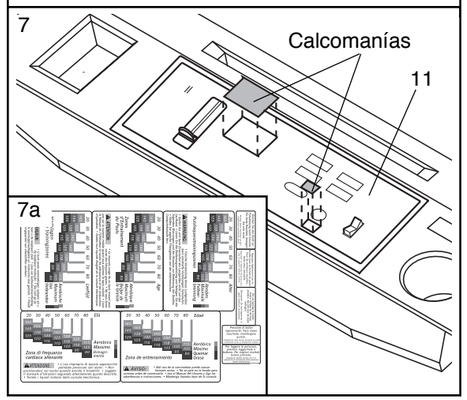
Asegúrese de que su pulgar está en la posición mostrada y que esté ejerciendo la presión indicada. Pruebe el sensor varias veces hasta que se familiarice con él. Recuerde mantenerse quieto mientras mide su pulso.

6. Ajuste el Seguro de Almacenamiento (12) al Montante Vertical izquierdo (14) con dos Tornillos del Seguro (35). **Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**



7. Localice la hoja de calcomanías que se muestra en el dibujo 7a. Pele las calcomanías en español y presiónelas en la Consola (11) en los lugares indicado. Las calcomanías deben cubrir la información en inglés en la Consola.

Precaución: Si cualquiera de las calcomanías faltan o si las calcomanías no son legibles, por favor comuníquese con el vendedor para pedir una hoja de calcomanías libre de cargos.



8. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la caminadora.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Guarde la inclusa llave “L” para ajustar la banda para caminar. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la caminadora.

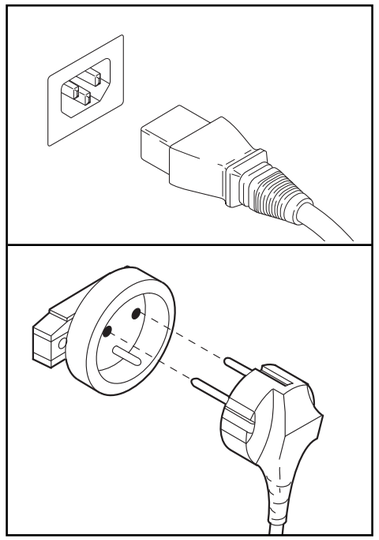
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

A BANDA PAR CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

Su caminadora tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

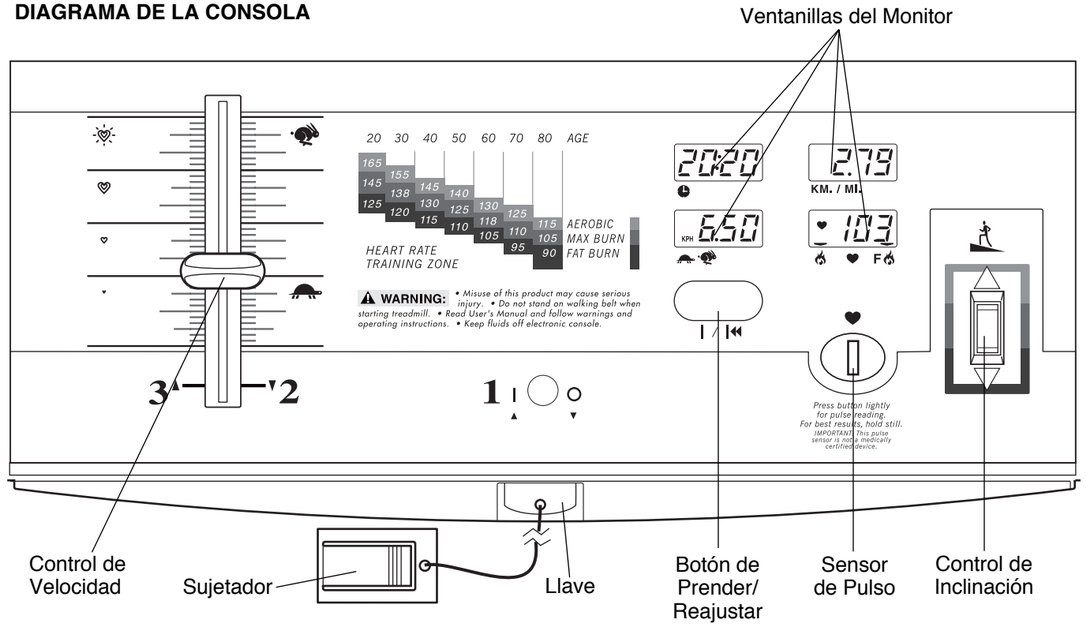
Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. Enchufe un extremo del cordón en la caminadora. **Conecte el extremo indicado del cable eléctrico en la caminadora. Conecte el otro extremo del cable eléctrico en el enchufe de base que tenga una instalación de conexión de tierra adecuada de acuerdo con los reglamentos de la localidad.**



⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al enchufe de base, el enchufe de base es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

Use solamente un cable eléctrico de tipo H05VV-F con un conductor de por los menos 1mm² con un enchufe específico para su país.

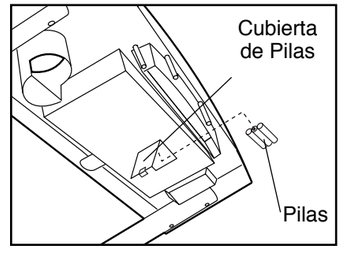
DIAGRAMA DE LA CONSOLA


Ventanillas del Monitor
20 30 40 50 60 70 80 AGE
HEART RATE TRAINING ZONE
AEROBIC
MAX BURN
FAT BURN
WARNING: • Misuse of this product may cause serious injury. • Do not stand on walking belt when starting treadmill. • Read User's Manual and follow warnings and operating instructions. • Keep fluids off electronic console.
KM. / MI.
KPH
Press button lightly for pulse reading. For best results, hold still. IMPORTANT: This pulse sensor is not a medically certified device.
Control de Velocidad
Sujetador
Llave
Botón de Prender/ Reajustar
Sensor de Pulso
Control de Inclinación

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **Use siempre el sujetador (vea el dibujo de arriba) cuando esté funcionando la caminadora. Cuando se saca la llave de la consola, la caminadora se detendrá.**
- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté en funcionamiento.**
- **Ajuste la velocidad en incrementos pequeños.**
- **Para reducir el riesgo de una descarga eléctrica, mantenga la consola seca, evite derramar líquidos en la consola y use solamente una botella de agua con tapón.**

INSTALACIÓN DE LAS PILAS



La consola requiere **tres pilas “AA”** (no incluidas), se recomiendan pilas alcalinas. Para instalar las baterías, abra la cubierta de baterías como se muestra en el dibujo de abajo. Presione tres pilas en el compartimiento de las pilas. **Asegúrese de que las terminales negativas (–) de las pilas estén tocando los resortes.** Cierre la cubierta de las pilas.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes de manejar la consola, asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado adecuadamente. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 8). Si hay un plástico delgado y transparente cubriendo la consola, quiteselo.

En seguida, pise sobre los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el sujetador fijado a la llave (vea el dibujo superior), y deslice el sujetador en la cintura de su ropa.

Siga los pasos en la página 10 para manejar la consola.

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PETL52590

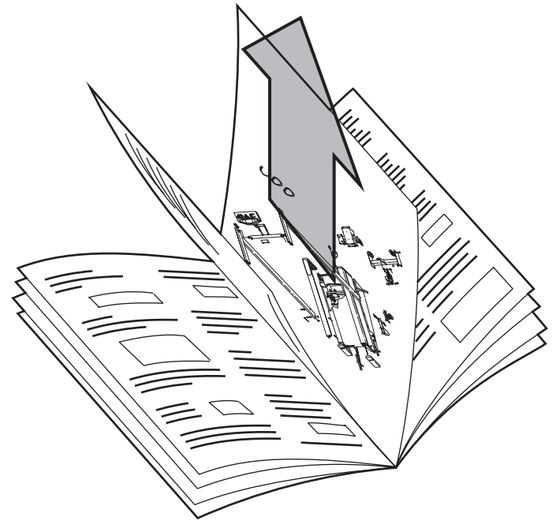
R0699A

Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Llave/Sujetador
2	1	Baranda Izquierda
3	2	Tuerca de Jaula
4	1	Control de Inclinación
5	4	Tornillo del Aislante Trasero
6	1	Base de la Consola
7	1	Botón de Control de Velocidad
8	1	Potenciómetro de Velocidad
9	1	Cubierta de las Baterías
10	1	Motor de Inclinación
11*	1	Ensamblaje de la Consola
12	1	Seguro de Almacenamiento
13	1	Tornillo de Tierra
14	1	Montante Vertical/Base
15	2	Tornillo de la Baranda
16	7	Arandela de la Baranda
17	1	Banda del Motor
18	1	Tuerca del Pivote del Motor
19*	1	Motor/Polea/ Volante/Ventilador
20	1	Polea/Volante/Ventilador
21	1	Motor
22	2	Tornillo de Tensión del Motor/ Tornillo de Inclinación
23	1	Arandela de Tensión del Motor
24	1	Arandela Estrella de Tensión del Motor
25	1	Tornillo del Pivote del Motor
26	1	Terminal de Alambre
27	1	Tuerca de Tierra
28	1	Cubierta
29	1	Protector de la Cubierta
30	11	Protector/Tornillo de la Charola
31	1	Calcomanía del Seguro
32	1	Baranda Derecha
33	2	Tornillo Pivote del Marco
34	2	Tornillo de la Pata de Extensión
35	15	Cubierta/Consola/Tornillo del Seguro
36	4	Cojín de la Base
37	2	Tornillo de la Rueda
38	2	Rueda
39	3	Filtro
40	1	Control
41*	2	Pata de Extensión
42	1	Interruptor de Circuito
43	9	Fajilla de Cable 4”
44	1	Receptáculo
45	1	Espaciador del Montante Vertical Derecho
46	4	Aislante
47	12	Sujetador de la Charola Ventral
48	1	Obturador
49	1	Contratuerca del Motor
50	2	Guía de la Banda
51	1	Charola Ventral
52	1	Arandela Estrella de Tierra
53	5	Abrazadera de la Fajilla de Cable
54	1	Charola Ventral del Motor
55	1	Mango del Pivote del Motor
56	2	Fajilla de Cable de 8”
57	2	Tuerca con Reborde
58	1	Terminal de Alambre de Inclinación
59	19	Tornillo del Electrónico
60	1	Extensión de la Inclinación
61	2	Arandela de 3/8”
62	2	Aislante Sólido
63	4	Tuerca de Inclinación
64	2	Tornillo de la Rueda de Inclinación
65	2	Rueda de Inclinación
66	7	Tuerca de la Rueda
67	4	Tornillo del Motor
68	1	Cable de Tierra
69	1	Pata de Inclinación
70	1	Marco
71	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Trasero
72	1	Tapa del Rodillo Trasero
73	1	Llave “L”
74	4	Tornillo de la Baranda
75	1	Riel Izquierdo para Pie
76	1	Rodillo Trasero
77	4	Tornillo de la Plataforma
78	1	Enganche del Seguro
79	1	Plataforma para Caminar
80	1	Banda para Caminar
81	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Frontal
82	1	Amortiguador
83	1	Riel Izquierdo para Pie
84	1	Sujetador Sensora
85	1	Rodillo Frontal/Polea
86	1	Interruptor de Lengüeta
87	1	Imán
88	1	Sujetador de Destensionamiento
89	2	Tornillo de la baranda de 3 1/2”
90	2	Arandela Pivote del Marco
91	2	Protector del Rodillo
92	3	Arandela de Nylon
93	1	Espaciador del Montante Vertical Izquierdo
94	2	Casquillo del Pivote del Motor
95	5	Tornillo de 3/4”
#	2	Cable Negro de 4”, Masculino/Femenino
#	1	Cable Negro de 4”, 2 Femenino
#	1	Cable Negro de 8”, 2 Femenino
#	1	Cable Negro de 8”, Masculino/Femenino
#	1	Cable Azul de 8”, Cable de Llegada
#	1	Cable Azul de 8”, Masculino/Femenino
#	1	Cable Verde/Amarillo de 8”
#	2	Cable Verde/Amarillo de 12”
#	1	Cable Rojo de 8”, Masculino/Femenino
#	1	Cable Blanco de 10”, Masculino/Femenino
#	1	Cable de Extensión de 30”
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las partes mostradas en la caja.
\# Indica una parte no ilustrada.

RETIRE ESTE DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LA LISTA DE PIEZAS DE ESTE MANUAL DEL USUARIO

Guarde el DIBUJO DE LAS PIEZAS y la LISTA DE PIEZAS para futuras referencias.



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte la contraportada de este manual del usuario para solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PETL52590 R0699A

EXPLODED DRAWING—Model No. PETL52590 R0699A